WEISSES KREUZ

Kill my time!

Das Internet als Fluch und Segen

Glaube an Liebe.

Internet als Segen!

WEISSES KREUZ

- *Demokratiefördernde* Wirkung, denn Menschen wird aktive und passive Öffentlichkeitserfahrung ermöglicht.
- *Kulturell stimulierende Wirkung,* denn der Zugang zu Kunstwerken und Informationen wird vermittelt.
- *Sozial integrative Wirkung,* denn es erleichtert zwischenmenschlichen Austausch.
- *Psychisch befreiende Wirkung*, denn sie ermöglicht ein Mehr an Resonanzerfahrungen (sozialer Widerhall durch andere).

Nach Martin Altmeyer: Auf der Suche nach Resonanz (2016)

Station 4
„Workshop/Werkstatt“
(Medien als Werkzeug und Unterstützung))

>Übung >Zwecke

>software

Station2
„Parallele Welt“
(medien-als-Kanal)

>WhatsApp >Apps & Programmes

>Telefonieren

>Facebook

Station 1:
Das echte Leben (Real Life)

Was mir im RL fehlt oder zu viel ist

Identität

Gefühle

Raum 3
„Alternative Welt“
(Medien-als-Club)

>Porn Club >Gaming Arena / Stage

>Avatare, Ids, Charaktere, Accounts

>Unknown Worlds

>Serien

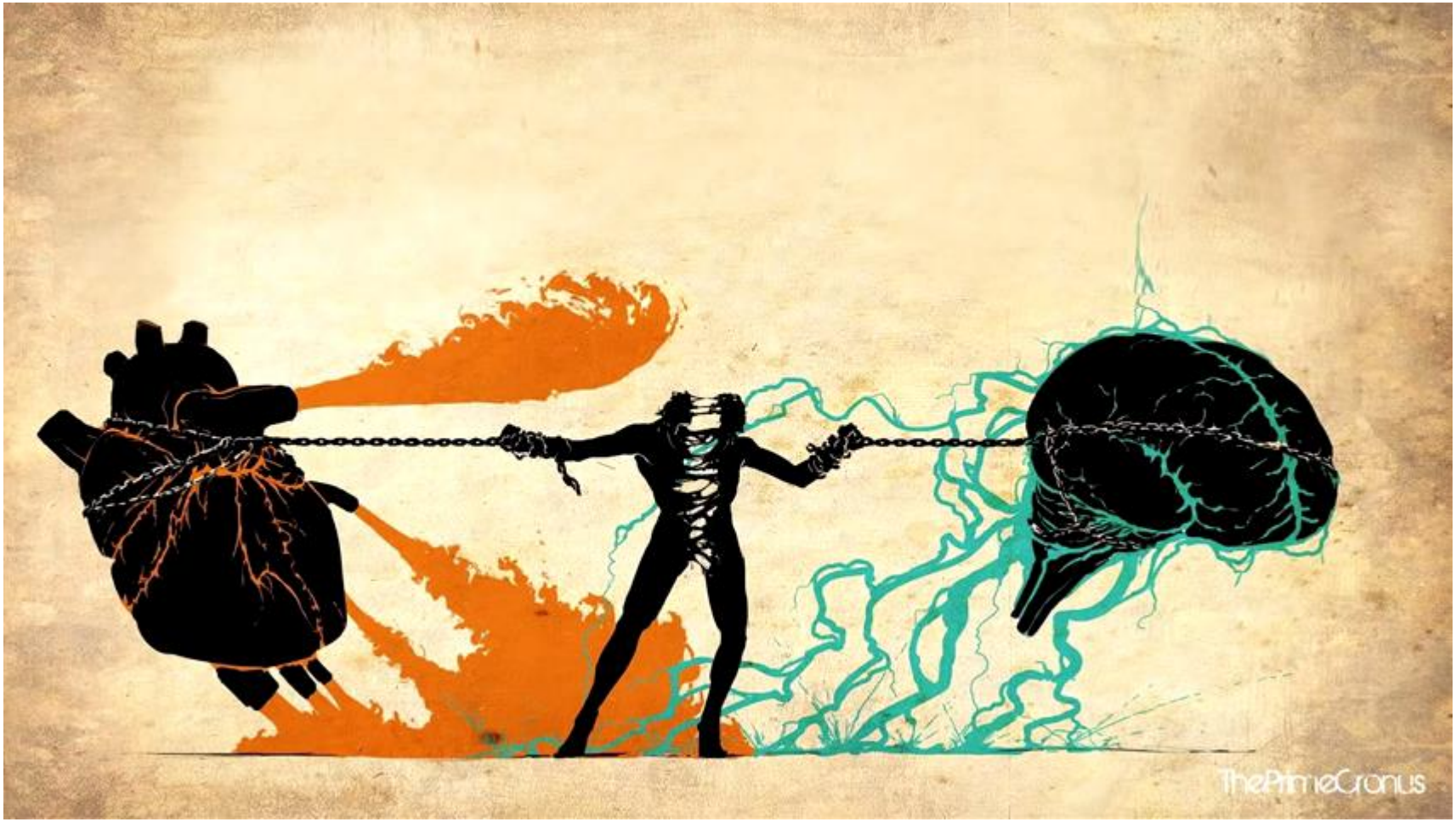
Station 5
„The chill-out-area“
(medien-als-gemütliches Klo)

>Berieselung

>time killer

>always-okay-option

Verbundenheit, Zugehörigkeit & Kommunikation


ThePrimeCronus

Gedanke 1:

WEISSES KREUZ

Gedanke 1: „Inwiefern dient Mediennutzung der Entfaltung der in mir angelegten Potentiale hin zu dem Bild, das Gott von mir hatte?“

Stimmen die **Effekte & Dynamiken** von Mediennutzung mit dem Ziel meines Lebenslaufes überein?

Für Eltern: Gilt das für meine Kinder?

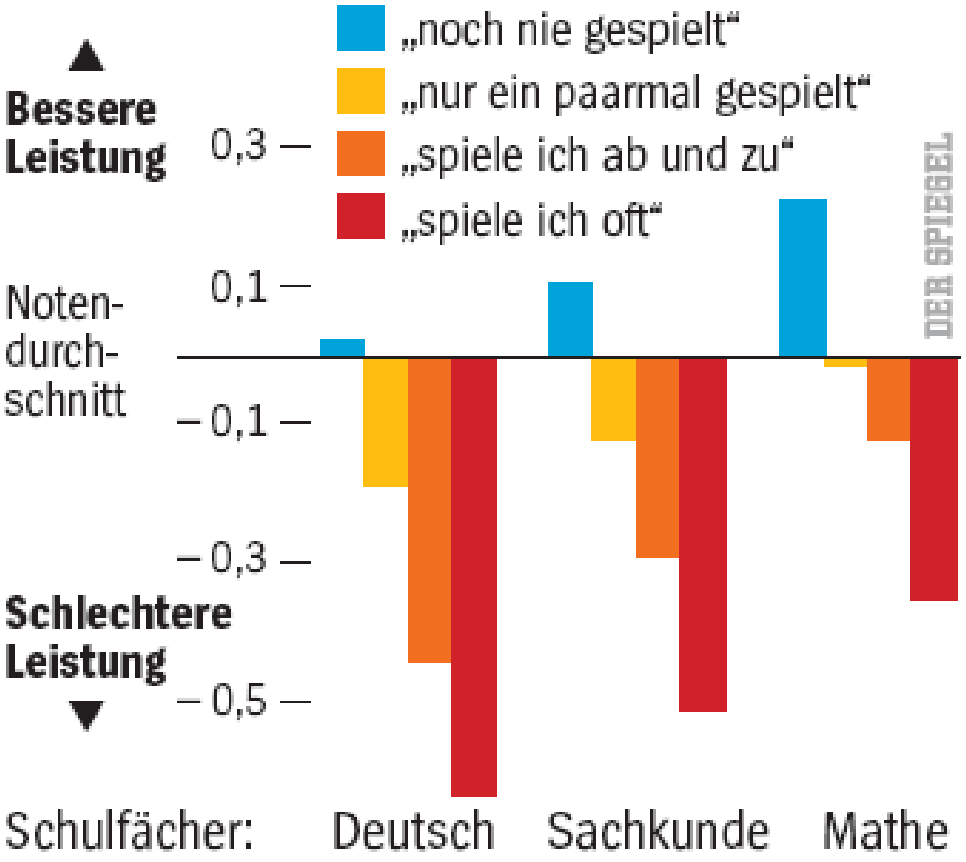
. . . die täglich bis zu einer Stunde fernsehen.

. . . die täglich mindestens drei Stunden fernsehen.

Quelle: „Kinder- und Jugendarzt“ 4/2006

Gewalt im Spiel

Abweichungen der schulischen Leistungen von 10-jährigen Jungen nach Häufigkeit der Nutzung von Spielen mit Altersfreigabe ab 18



Quelle: Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen e.V.

WEISSES KREUZ

Glaube an Liebe.

Du

Prägungen
Erfahrungen
Entscheidungen

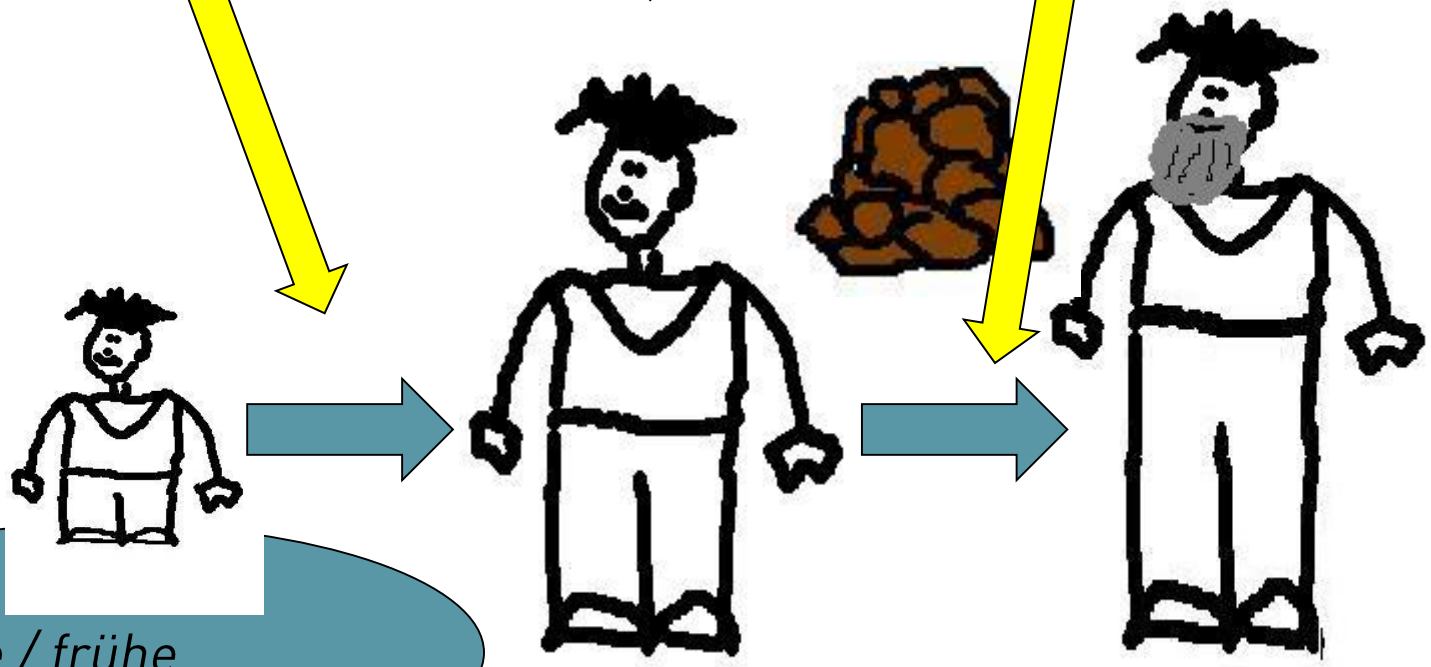
Du
(Heute)

Prägungen
Erfahrungen
Entscheidungen

Fähigkeiten,
Wissen

Charakter

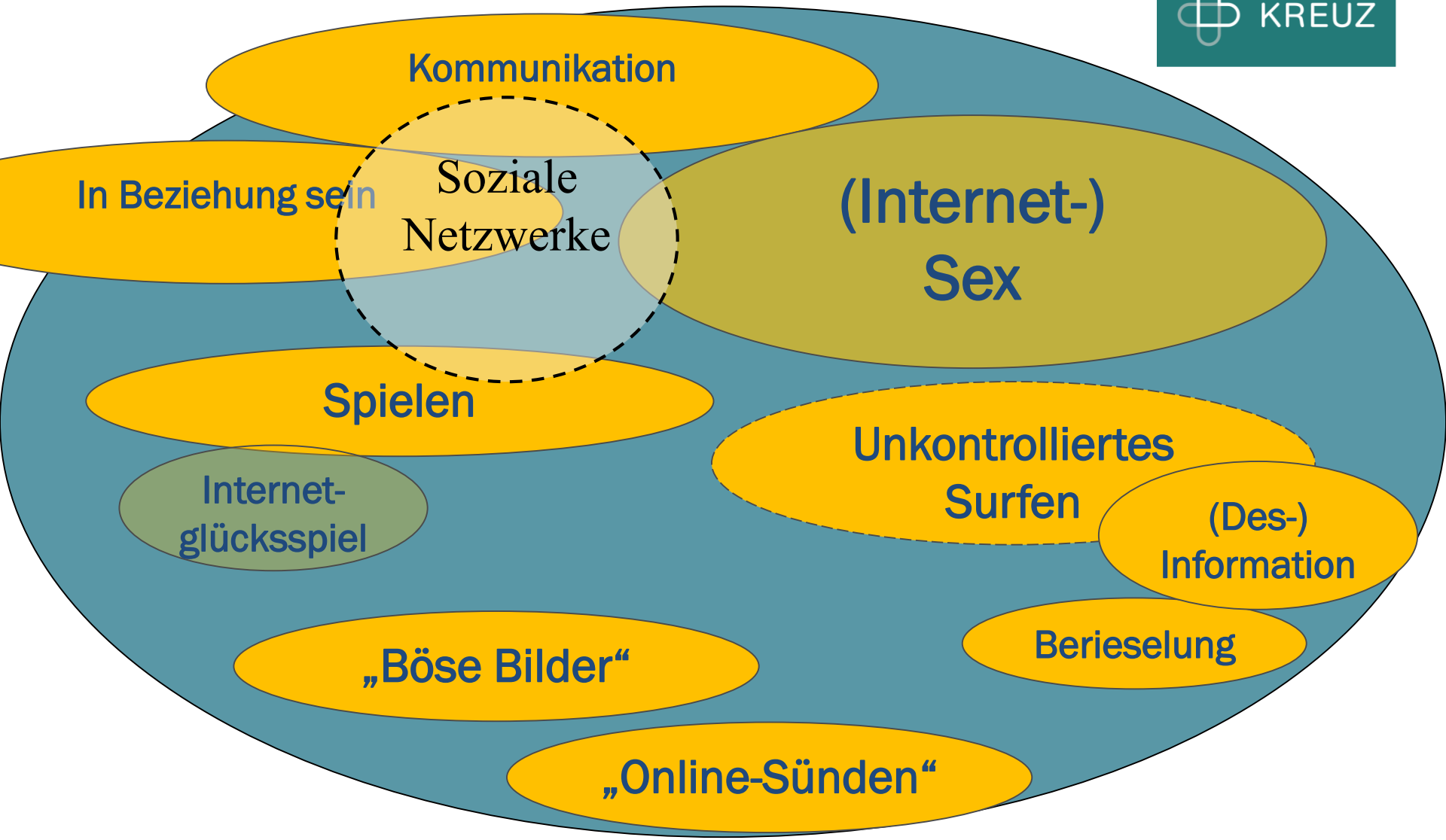
HIRN



Anlage / frühe Kindheit

Glaube an Liebe.

Wer willst du in 10 Jahren sein?
- Geistlich?
- Persönlich?



Glaube an Liebe.

Exkurs Pornografie

Ich will KÖRPER sein!

Core-Gender

Ich will wissen, wo ich dazugehöre

Gender

Ich wissen, dass ich Frau/Mann-sein kann.

Potenz/ Frucht-barkeit

Abgrenzung vs. Annahme des anderen Geschlechts

Integration

Wir zwei wollen „EINS“ sein!

Intimität

Wir zwei wollen „DREI“ sein!

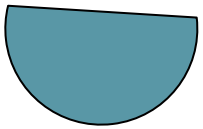
Eltern-schaft

Wir zwei geben Leben weiter.

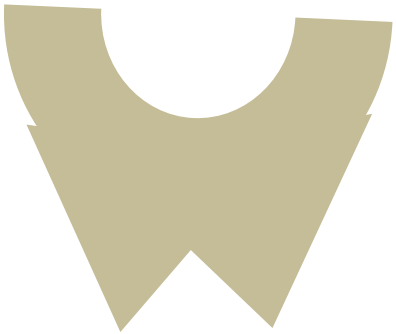
Generativität

By Markus Hoffmann

1. Was der Psyche fehlt, wird durch Sexualität ausgeglichen.



Sexualität



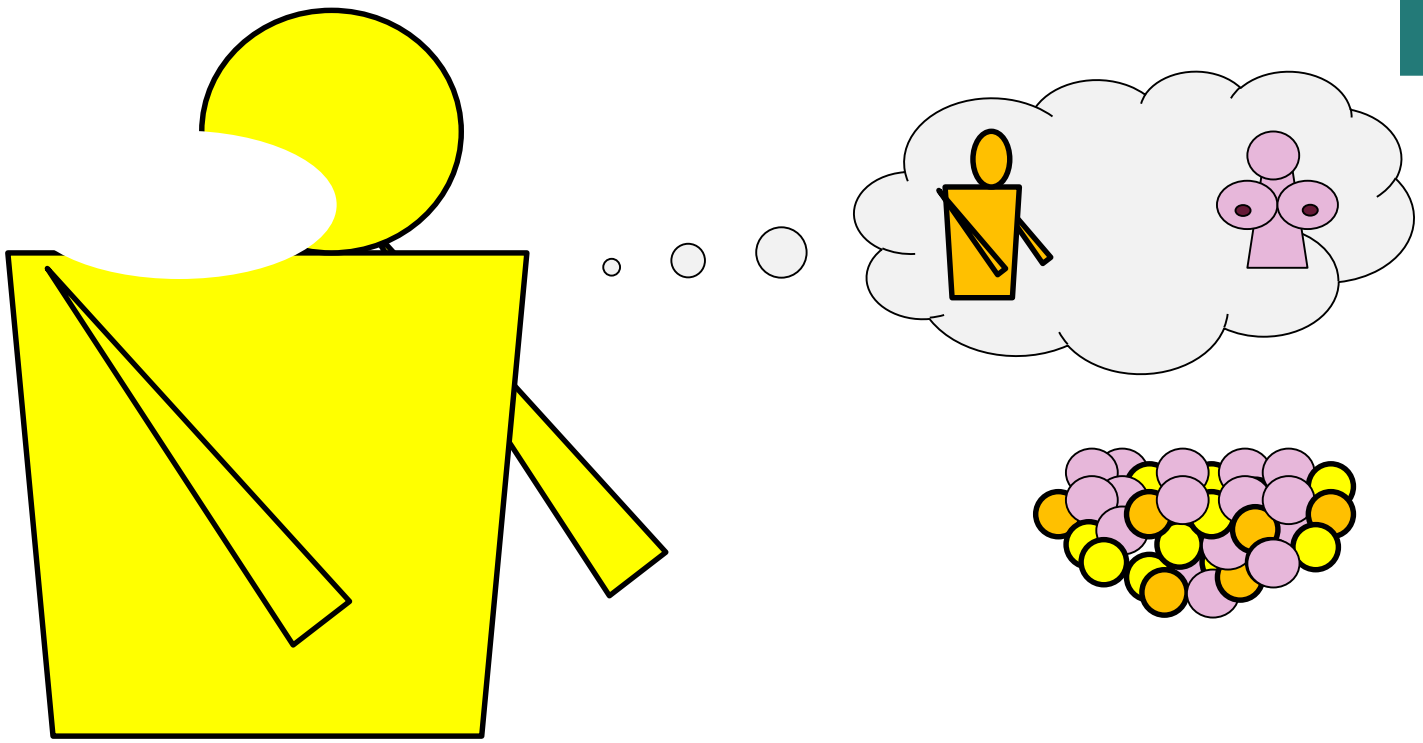
Psyche

2. Nicht regulierte Emotionen werden häufig mit Sexualität verknüpft. (Stress, Frust, Demütigung...)

-> Je größer der Mangel und je stärker nicht regulierte Emotionen, umso problematischer wird Sexualität wahrgenommen.

Plombentheorie nach Stoller, Morgenthaler, Schorsch, Hoffmann...

Glaube an Liebe.



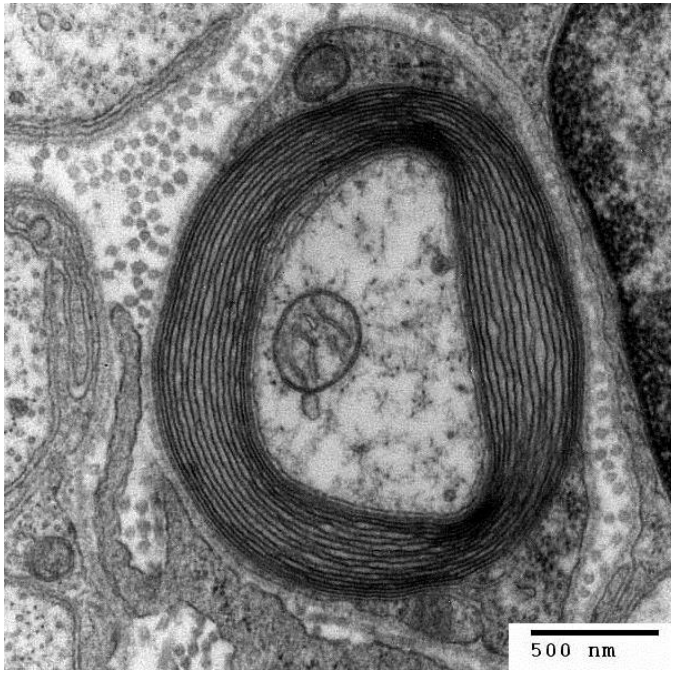
Skripte, Inszenierungen, Märchen

Glaube an Liebe.

Glaube an Liebe.

WEISSES KREUZ
Glaube an Liebe.

„Der präfrontale Kortex verkleinert wenig genutzte Bereiche, während er viel genutzte Pfade stärkt. Die Neuriten der Nervenzellen in bevorzugten Nervenbahnen werden mit Myelin isoliert und verbessern so die Geschwindigkeit der übertragenen Impulse.



Kleine Zweige, die Botschaften empfangen (Dendriten) wachsen wie Venen um die eingehenden Signale besser aufnehmen zu können. Die Verbindungen zwischen Neuriten und Dendriten (=Synapsen)vervielfachen sich in stark genutzten Bereichen oder verschwinden in schwächer genutzten. Am Ende hat man Erinnerungen, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Vorlieben und Bewältigungsmechanismen, die sich bewähren.“

David Dobbs: www.yourbrainonporn.com

3. Effekte

Checklist Medienkompetenz

WEISSES KREUZ

Mediensozialisation („Theorie des aktiven Mediennutzers“)

Vs.

Lerntheorien

WEISSES KREUZ

Lerngesetze (u.a.)

1) Lernen durch **Wiederholung** (Übung)

-> Kopplung, Klassische Konditionierung

2) Lernen durch **starke Gefühle**/ Operante Konditionierung (Belonungen)

-> Positive Verstärkung (Gefühlplus kommt hinzu)

-> Negative Verstärkung (Gefühlsminus hört auf)

3) Lernen am **Modell** (Bandura)

(Vorbilder: Skripte vs. Ausführungen)

WEISSES KREUZ

2) Lernen durch **starke Gefühle**/ Operante Konditionierung (Belonungen)

-> Positive Verstärkung (Gefühlplus kommt hinzu)

-> Negative Verstärkung (Gefühlsminus hört auf)

Belohnung

Kontingenz

zeitlich fixiert

an Auslöser / Leistung fixiert

variabel (intermittierend)

Auslöser (Reiz)

Effekte (I)

WEISSES KREUZ

Des Pudels Kern Unterschätzte Effekte

-die motivationale Struktur: Entwicklung der Frustrationstoleranz & Affektregulierung

(Bspw. Browsergames)

-die Muster der Gefühlsregulierung

(Bspw. Head-Shot, Pornographie, WhatsApp, FB)

-verbesserte und verschlechterte Problemlösungsstrategien

(Bspw. googleritis, Kreativität)

-die grundlegenden sozialen Bezüge & Beziehungsverhalten (Bspw. Empathie, instrumentelle Sicht auf Körper und Sexualität)

-die Beheimatung im eigenen Körper und das Welterleben durch die eigenen Sinne

(bspw. räumliches Vorstellungsvermögen, Hand-Augen-Koordination, Motorik)

-Das Erleben eines ICH gegenüber von anderen und von erfolgreichen Aufgaben

(bspw. Berieselung, Austausch, Geborgenheit, Selbstwirksamkeit)

-die Vermeidung möglicherweise alternativ stattfindender Lernschritte

(bspw. Modellbildung, Spracherwerb, Handwerk)

-die Identitätskonstruktion

(bspw. Charakterentwicklung / Clanstruktur in MMORPGs, „<3, lg, kleine biatch")

Effekte (II)

WEISSES KREUZ

<u>Des Pudels Kern</u> <u>unter- / überschätzte Effekte</u>

-die Veränderung von Überzeugungen, Moral, Sichtweisen

(bspw. Promiskuität, geschätzte Häufigkeit & Akzeptanz von Homosexualität)

-die Prägung von Skripten

(bspw. Karambolagen-Phantasien, Granatenkompetenz)

-die Bereitschaft zu deren Ausführung

(bspw. Analsex, Amoklaufdebatte, Twerking)

-die Prägung des Lernerwerbsverhalten

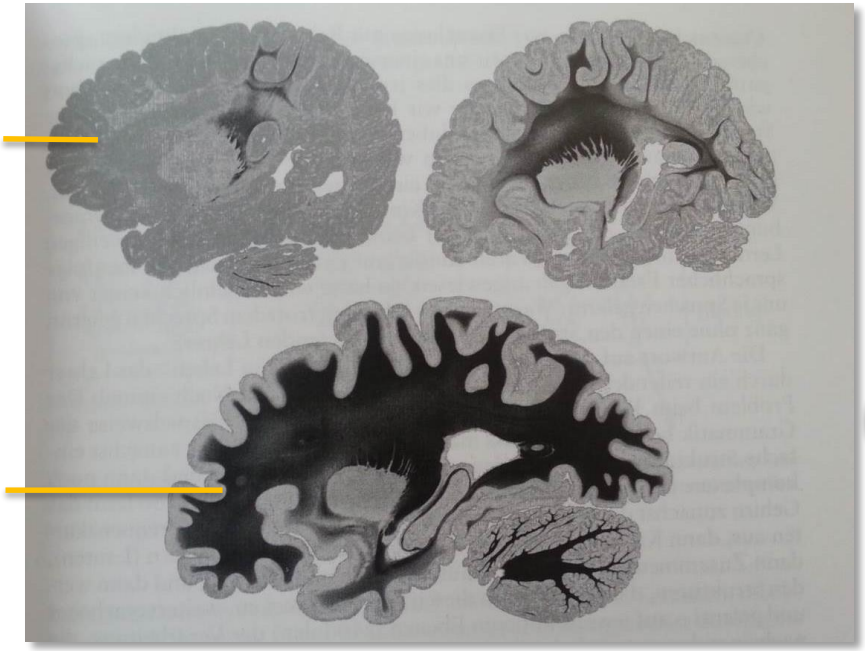
(bspw. Wikipedia-Wissen, Topographie, Leseverhalten)

-das Erlangen von Fähigkeiten und Nutzungskompetenzen

(bspw. Excel, Orthographie, Wikis)

Gehirn eines Neugeborene
(ca. 350 gr)

Gehirn eines Erwachsenen
(ca. 1350 gr)



~~Gehirnzellen?~~

~~Nerven-verbindungen?~~

Fett?

Spitzer, Manfred: Klinische Aspekte der Medien- und Computersucht. In: Möller, Christoph: Internet- und Computersucht, S. 81.

Glaube an Liebe.

Vorbemerkung:

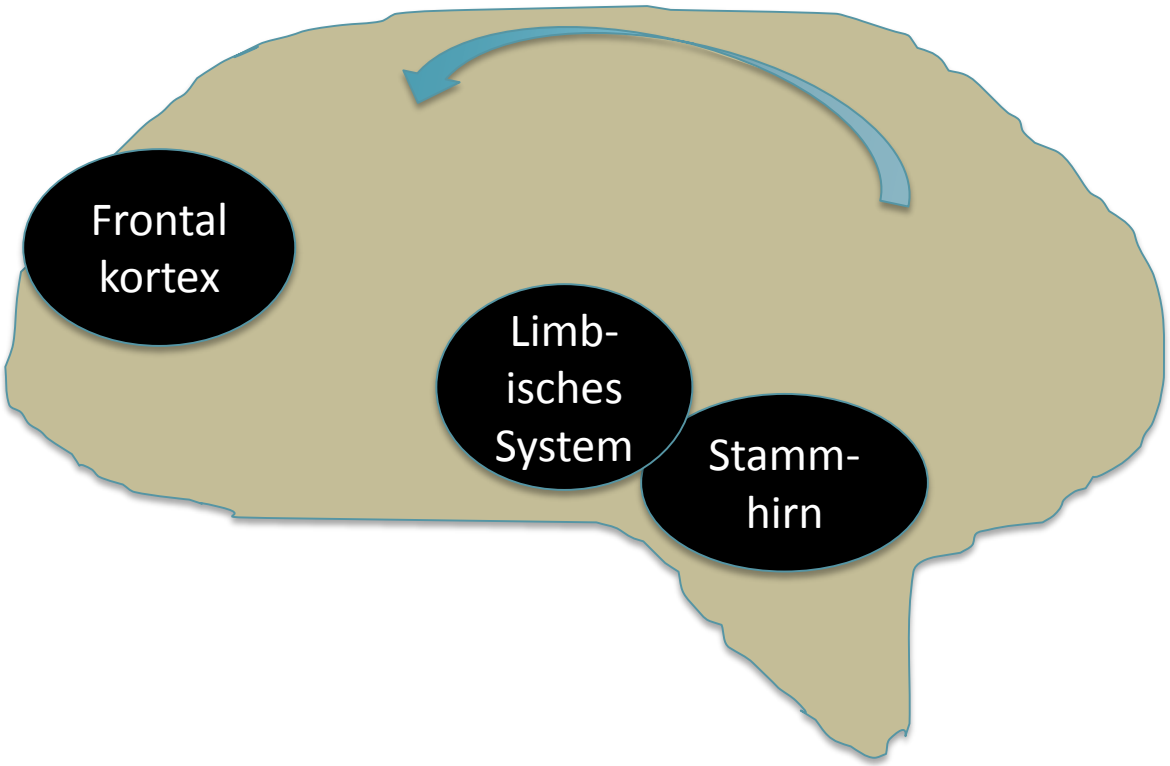
Das Gehirn ist modular aufgebaut. Informationsbearbeitung gelingt, indem Informationen dutzende Male zwischen den Modulen entlangfließen.

Diese Distanz kann jeweils 10 Zentimeter betragen.

Ein nicht myelinisiertes Axon hat eine Geschwindigkeit von ca. 3m/s.

Ein gut myelinisiertes Axon ca. 115m/s. (Faktor 20-40)

Glaube an Liebe.


Frontal kortex
Limb-isches System
Stamm-hirn

Pubertät verstehen…

Teenager unterliegen…

1) stärkeren Impulsen (Höhere Dopamin-Empfindlichkeit), stärkerer Drang nach „Neuigkeiten“
2) geringere Empathie und Klarheit von Aversion
3) weniger Logik, mehr Gefühl
4) Neuronalen Veränderungen
5) starken Hormonausschüttungen
6) werden menschliche Sehnsüchte bewusst (Unabhängigkeit von den Eltern, Potentiale entdecken, Bestätigung, Neugierde…)
7) erwacht die Liebe

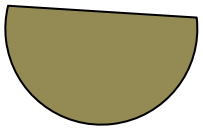
WEISSES KREUZ

Gedanke 2: „Inwiefern drückt meine Mediennutzung meine Beziehung zu Gott aus und fördert sie?“

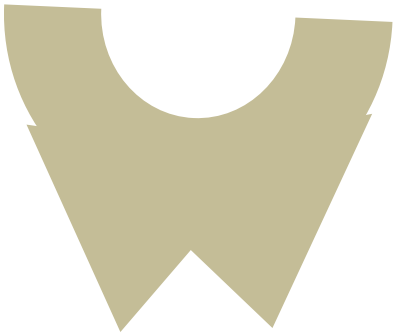
Gedanke 3: „Inwiefern hindert oder stärkt Mediennutzung meine allgemeine oder spezifische Berufung? Ist es ein Werkzeug zu gutem Zweck?“

Gedanke 4: „Inwiefern kann ich Medien als Mittel zur Optimierung der „täglichen Mühen“ einsetzen oder dienen sie mir als Genussmittel? Machen sie mein Leben leichter oder schöner? (komplementäre Mediennutzung)?“

1. Was der Psyche fehlt, wird durch Sexualität ausgeglichen.

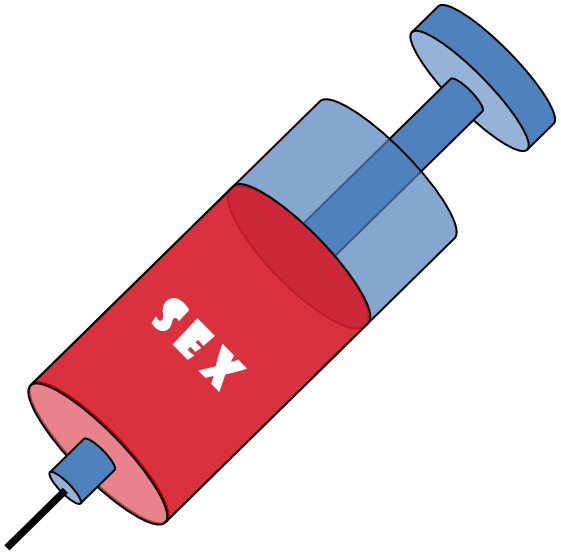


Sexualität



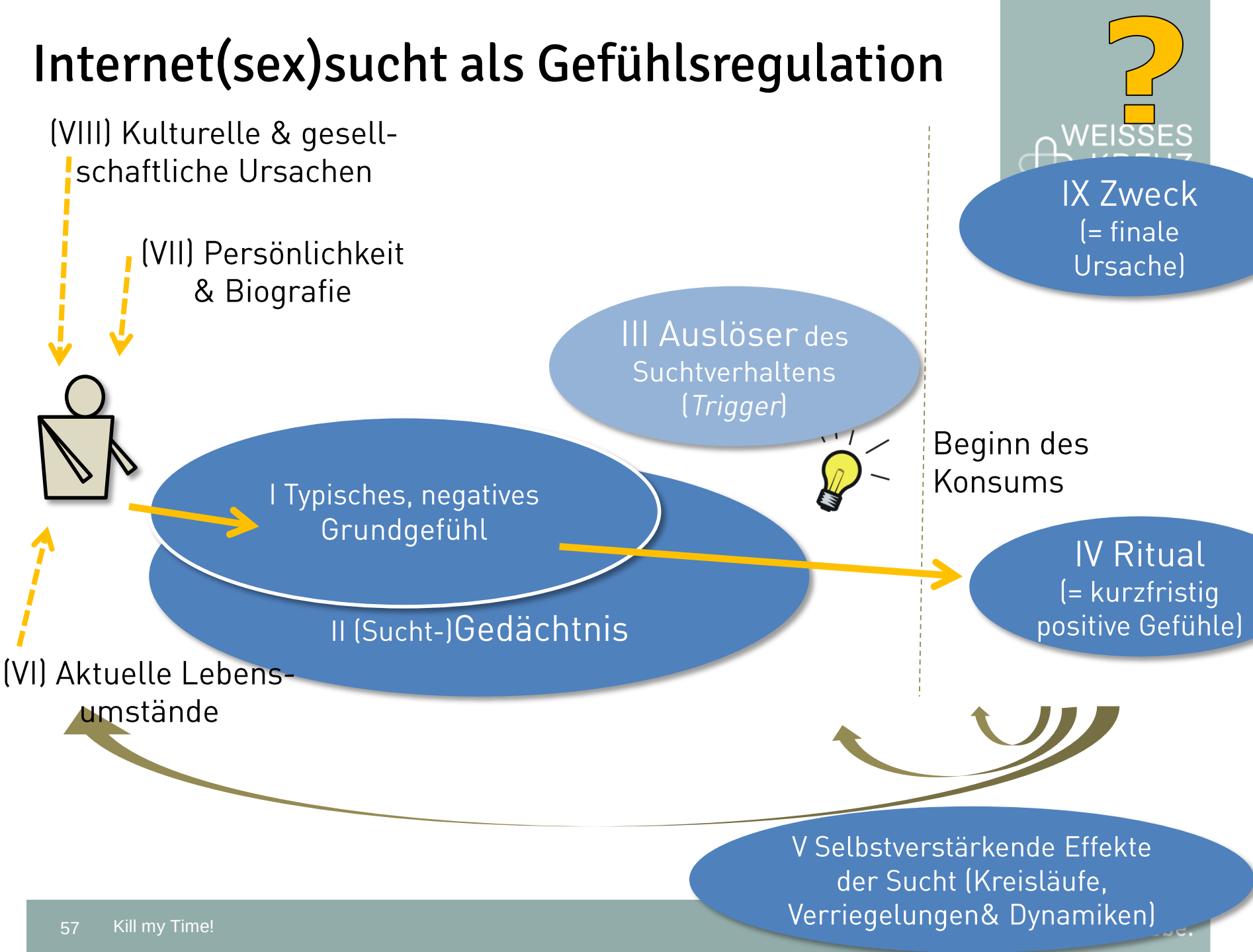
Psyche

2. Nicht regulierte Emotionen werden häufig mit Sexualität verknüpft. (Stress, Frust, Demütigung…)



Plombentheorie nach Stoller, Morgenthaler, Schorsch, Hoffmann…

Internet(sex)sucht als Gefühlsregulation



Glaube an Liebe.

These: Medien (insb. Gaming + Pornos) tendieren dazu, in direktem Wettbewerb mit dem drei-einigen Gott zu geraten.

WEISSES KREUZ

Durch den Geist haben wir
- Trost
- Erinnerung

Aus Christus haben wir
- Rettung
- Heilung
- Frieden
- Auftrag (=Zeit)

Durch den Vater haben wir
- Versorgung
- Identität & Berufung

In all dem neigen PC und Handy in Bezug zu Spielen und Erotika selbst als Quelle dieser Güter Raum in unserem Leben zu nehmen.

Wir verlieren unsere spirituelle Mündigkeit.

WEISSES KREUZ

Gedanke 2: „Inwiefern drückt meine Mediennutzung meine Beziehung zu Gott aus und fördert sie?“

Gedanke 3: „Inwiefern hindert oder stärkt Mediennutzung meine allgemeine oder spezifische Berufung? Ist es ein Werkzeug zu gutem Zweck?“

Gedanke 4: „Inwiefern kann ich Medien als Mittel zur Optimierung der „täglichen Mühen“ einsetzen oder dienen sie mir als Genussmittel? Machen sie mein Leben leichter oder schöner? (komplementäre Mediennutzung)?“

WEISSES KREUZ

Matth. 5, 13 Wir sind das Salz der Welt

Salz muss zerstreut werden

Salz kann verfaulen

Salz sollte an die richtige Stelle kommen

WEISSES KREUZ

Gedanke 2: „Inwiefern drückt meine Mediennutzung meine Beziehung zu Gott aus und fördert sie?“

Gedanke 3: „Inwiefern hindert oder stärkt Mediennutzung meine allgemeine oder spezifische Berufung? Ist es ein Werkzeug zu gutem Zweck?“

Gedanke 4: „Inwiefern kann ich Medien als Mittel zur Optimierung der „täglichen Mühen“ einsetzen oder dienen sie mir als Genussmittel? Machen sie mein Leben leichter oder schöner? (komplementäre Mediennutzung)?“

Station 4
„Workshop/Werkstatt“
(Medien als Werkzeug und Unterstützung)

>Übung *>Zwecke*

>software

Station2
„Parallele Welt“
(Medien-als-Kanal)

>WhatsApp *>Apps & Programmes*

>Telefonieren

>Facebook

Station 1:
Das echte Leben (Real Life)

Was mir im RL fehlt oder zu viel ist

Identität

Gefühle

Raum 3
„Alternative Welt“
(Medien-als-Club)

>Porn Club *>Gaming Arena / Stage*

>Avatare, Ids, Charaktere, Accounts

>Unknown Worlds

>Serien

Station 5
„The chill-out-area“
(Medien-als-gemütliches Klo)

>Berieselung

>time killer

>always-okay-option

Verbundenheit, Zugehörigkeit & Kommunikation

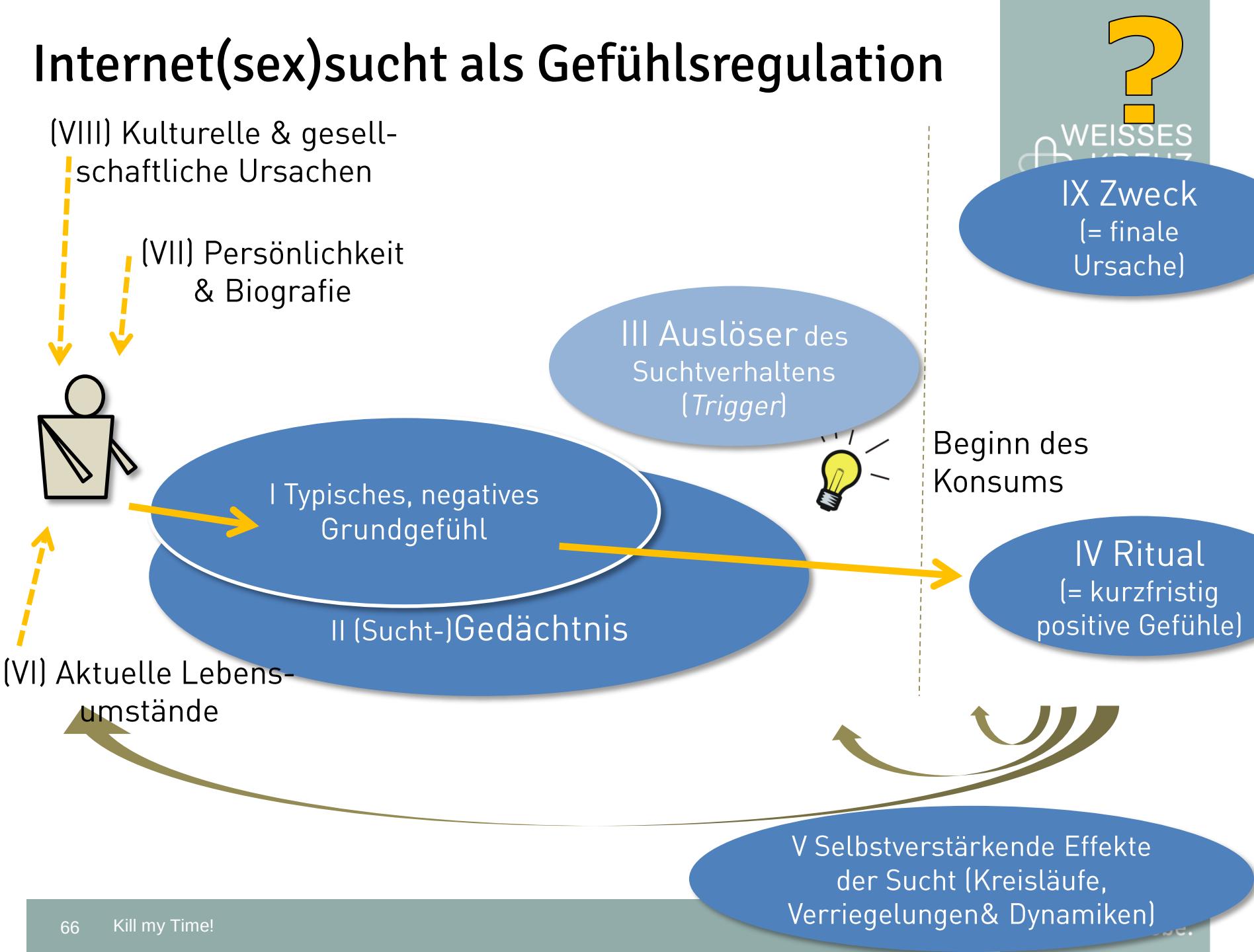
5. Tipps für den Eigengebrauch

Glaube an Liebe.

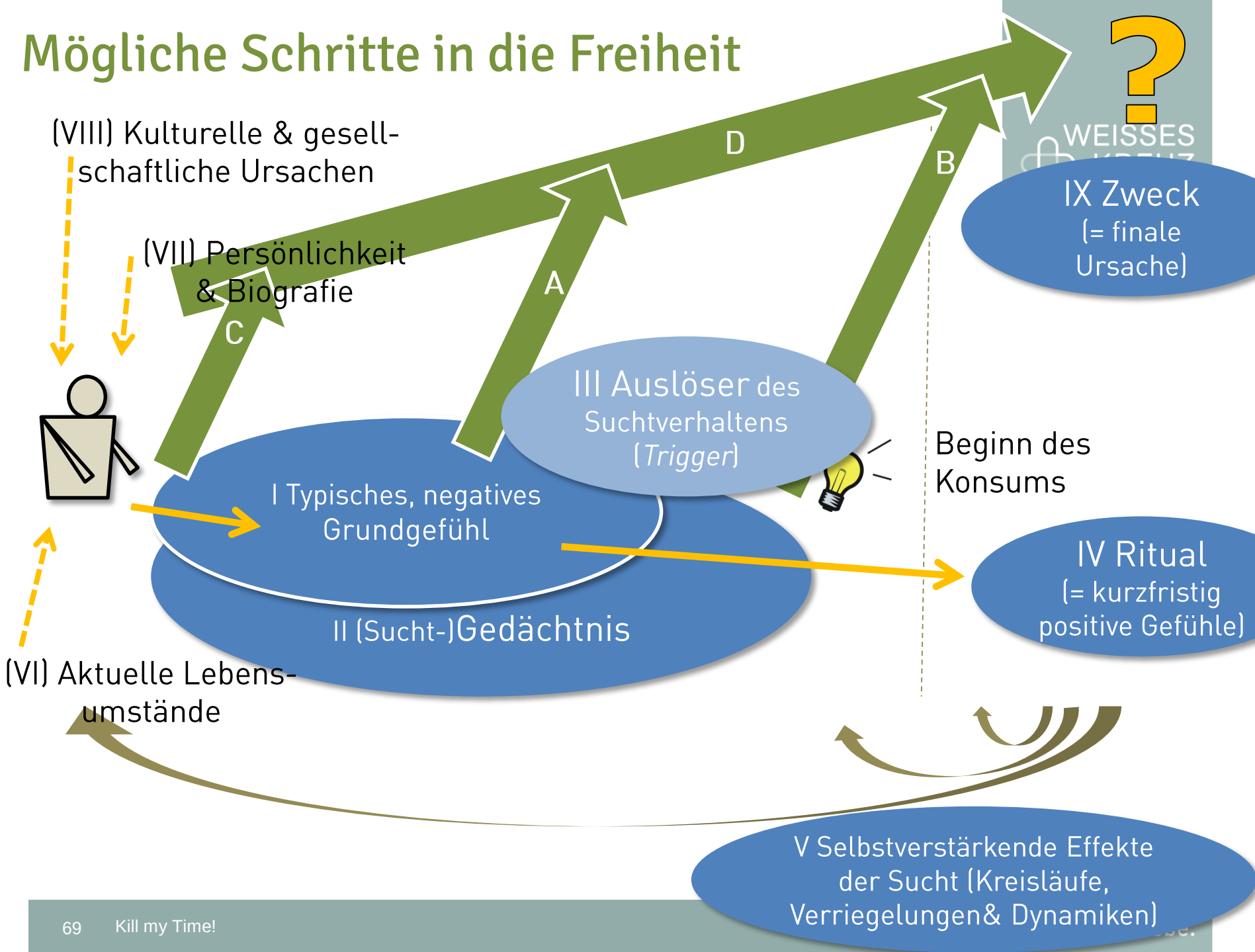
WEISSES KREUZ

Schritt 1: „Den bedürftigen Anteil verstehen“

Internet(sex)sucht als Gefühlsregulation



Mögliche Schritte in die Freiheit



Erfolgsformel zur Entmündigung von Mediennutzern

WEISSES KREUZ

Viele negative Gefühle

- Stress
- Einsamkeit
- Überforderung
- Streit
- Müdigkeit
- Hunger

+ wenig alternative Gefühlsregulatoren

- Freundschaft
- Hobbys
- Selbstwert & Identität
- Spirituelle Sinngeber
- Familie
- Beruf

+ schwach ausgeprägte Frustrationstoleranz

WEISSES KREUZ

Schritt 2: „Den unerlösten Anteil eingestehen“

Bei Süchtigen gibt es den Anteil, der die Sucht hasst und einen Anteil, der die Sucht liebt.

Dieser trickst den Betroffenen immer wieder aus und „verdreht gedanklich die Bewertungen“ der Sucht.

Schritt 3: Beide brauchen eine Begegnung mit Christus!
(„Herr, wende du dich mir zu.“ & „Herr, verändere mein Wollen, denn eigentlich gibt es in mir etwas, das will in der Sünde bleiben.“

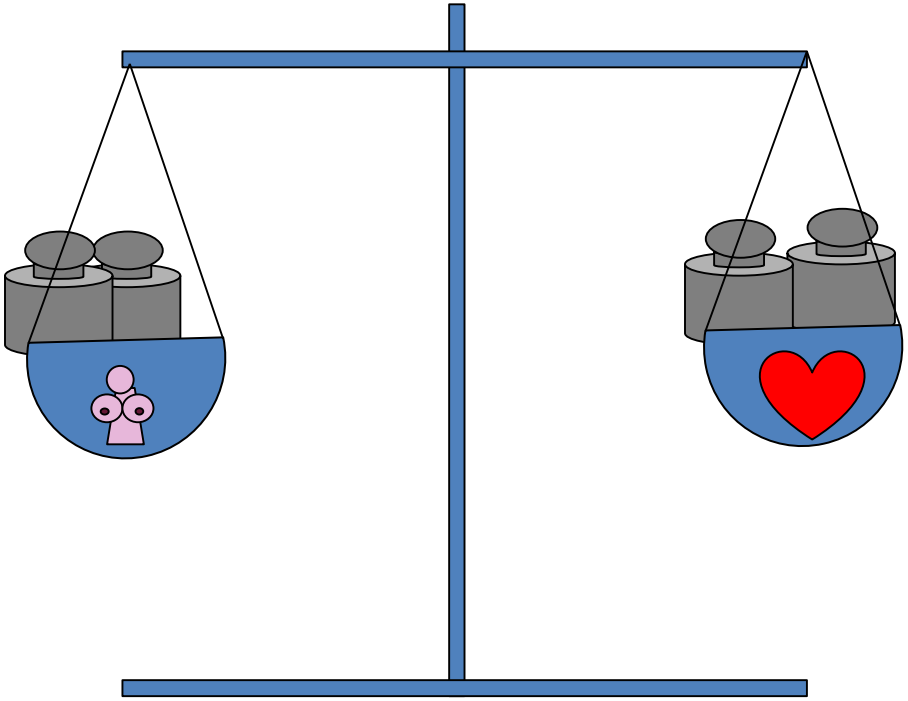
WEISSES KREUZ

Gollum-Analyse

Wo hast du das (Sucht)Mittel lieb?

Was liebst du daran?

Wenn es im Himmel weder Zocken noch Erotika gäbe – was würdest du dann vermissen?



WEISSES KREUZ

Schritt 4: „Einen Trainingsplan erstellen“ für neue Bahnungen

Schritt 5: „Im Licht leben“ mit Trainern oder Mittrainierenden

WEISSES KREUZ

Grundsätzliche Erziehungstipps:

1.Sich auf Medien WIRKLICH einlassen. Mitspielen, interessieren. Youtube-Videos: Spielname + (Lets play) eingeben.

2.Erziehungsziele definieren. (Medienfreie Sphären?)

3.Dynamiken an 3. Person und an Modell, ggf. sich selbst erklären. (*Verstehen*)

4.Plausibilität herstellen. (*Sinn*)

5.Lösungs-Schritte an sich selbst modellieren. (*Handhabbarkeit*)

6.Entwicklungssensibel vorgehen, bspw. mit Schutzsoftware. (Salfeld: „Kindersicherung“ [PC] oder „Chico Browser“ [Handy])

WEISSES KREUZ

2.2. Pornographie und Jugendschutz

1. Zugang erschweren (je jünger je mehr)
2. Zu begründeten Entscheidungen helfen
3. Ursachen langfristig entgegenwirken
4. An Kindern dranbleiben

2.2. Pornographie und Jugendschutz

1.Zugang erschweren (je jünger je mehr)

1) Schutzsoftware: „Kindersicherung“ von Salfeld und „Chico Browser“ fürs Smartphone.
2) Wo steht der PC? (Tipp: Gemeinsames PC-Zimmer. Aber Software für die sturmfreien Zeiten. Je nach Alter…)
3) Bewusstes Gespräch vorher & Fluchtstrategien anbieten
4) Bewusste Gesprächskultur & eigene Umgangsweise mit Erotika reflektieren
5) Handy mit Bluetooth, Videoabspielfunktion, Internet?

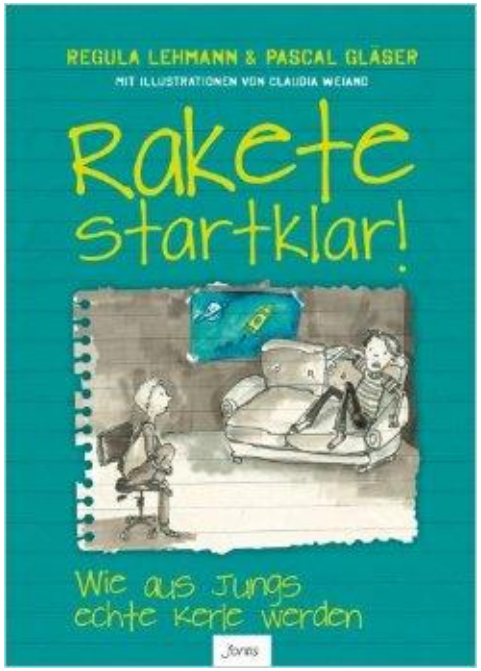
WEISSES KREUZ

2. Zu begründeten Entscheidungen helfen

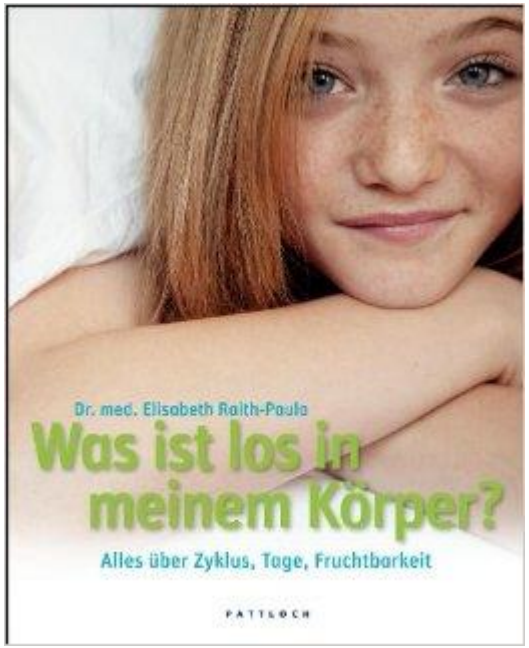
6) Plausibilität herstellen: Gesetze -> Warum?
Werte -> Wozu?
Schutzprogramme -> Wogegen?

7) Emotionen und Wünsche ernstnehmen lernen (Bsp.: Zwischen Selbstbefriedigung und Pornografie unterscheiden)

8) Langfristigen Lebensbezug herstellen


REGULA LEHMANN & PASCAL GLÄSER
MIT ILLUSTRATIONEN VON CLAUDIA WEIAND
Rakete startklar!
Wie aus Jungs echte Kerle werden
Jonas

Regula Lehmann
Sexualerziehung?
Familiensache!
Just do it – bevor andere es tun!
BRUNNEN


Dr. med. Elisabeth Raith-Paula
Was ist los in meinem Körper?
Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit
PATTLOCH

WEISSES KREUZ

3. Ursachen langfristig entgegenwirken

9) Am „Mutterboden“ von Selbstwert und Identität arbeiten

a) wertschätzen und bejahen

b) Partnerschaft fröhlich vorleben (selbst nach einer Scheidung)

10) Sexualität an sich würdigen

11) Differenzieren (Privat und Öffentlich / Scham und Würde etc.)

12) Gaben und Hobbys fördern und Alternativprogramm anbieten

13) Kinder charakterlich stark machen

14) Gespräche neben den Kindern (Regula Lehmann)

WEISSES KREUZ

4. An Kindern dranbleiben

15) Besondere Situationen aufgreifen: LAN, Downloads, Handys, Zeitungsartikel, Werbung, bestimmte Worte

16) Im Gespräch bleiben

WEISSES KREUZ

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Gebet, Kritik, bitte um Rat oder Folien:

n.franke@weisses-kreuz.de

Gratis-Abo unserer Zeitschrift am Stand.